



1月予定こんだて表

<中学校用>

2026年 1月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でののはたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
7日 (水)	麦 ごはん		キーマカレー 青のりポテト ブロッコリーのサラダ 紅白ゼリー	ぶたにく おから、ツナ だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	886 13.4	25.3 2.4	2026年の給食が始まります。今年もよろしく お願いします。
8日 (木)	ごはん		手作りチャーシュー お雑煮 さつまいも入り田作り	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん こまつな みつば	だいこん しいたけ	こめ、もち さとう さつまいも	あぶら ごま	764 15.6	20.3 2.0	冬休み中、おせち料理は食べましたか？田作りはおせち料理の1つです。
9日 (金)	麦 ごはん		三色そばろ キャベツとベーコンのみそ汁 白玉あずき	ぶたにく とりにく ベーコン たまご、あずき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えだまめ しょうが、ねぎ とうもろこし キャベツ	こめ、むぎ じゃがいも しらたまも さとう	あぶら	820 15.2	22.1 2.2	1月11日は鏡開きです。鏡もちをお汁粉やお雑煮にいただきました。よろしくお楽しみください。
13日 (火)	ココア 揚げパン		ローストチキン ミネストローネ 小松菜とツナの和え物	とりにく ベーコン ツナ モクズビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな たまねぎ キャベツ、とうもろこし	にんにく セロリ パセリ	さとう	あぶら	735 15.5	32.8 4.5	☆ローストチキン： 小学校1本/中学校2本
14日 (水)	ごはん		カップdeコロッケ キムチ入りみそ汁 中華クラゲサラダ ひと口ぶどうゼリー	ぶたにく とうふ みそ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら はくさい えのき、もやし キムチ、ねぎ、きゅうり	たまねぎ はくさい えのき、もやし キムチ、ねぎ、きゅうり	こめ、さとう じゃがいも ごま パンこ ゼリー	あぶら ごま	735 13.2	27.7 2.8	
15日 (木)	むぎ ごはん		さわらのたつたあげ にくどうふ いちごのぎゅうにゅうかんてん	ぶたにく やきどうふ さわら	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ねぎ、えのき しいたけ しらたま、にんにく、しょうが、いちご	はくさい ねぎ、えのき しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	853 15.5	28.7 2.3	1月15日はいちごの日です。この頃から、山武郡市内でもいちごの旬を迎えます。
16日 (金)	わかめ ごはん		スパイシーから揚げ ラーメン風みそ汁 にんじんしりしり	とりにく なると みそ、ツナ たまご、かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ	にんにく、しょうが たまねぎ とうもろこし もやし、ねぎ	こめ、こめ ごま でんぶん はるさめ	あぶら	797 14.9	26.3 3.5	☆スパイシーから揚げ：2つ
19日 (月)	ごはん		肉団子の甘酢あん 春雨スープ 手作りメンマの和え物 プリン	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ、きゅうり、もやし	たまねぎ はくさい たけのこ はるさめ プリン	こめ でんぶん はるさめ プリン	あぶら ごま	810 13.9	28.7 2.7	☆肉団子の甘酢あん：2つ
20日 (火)	うどん		けんちんうどん(つゆ) 揚げぎょうざ フルーツ白玉	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう、ねぎ だいこん こんにやく、しめじ、しいたけ もも、パイン、みかん	ごぼう、ねぎ だいこん こんにやく、しめじ、しいたけ もも、パイン、みかん	うどん さいとも でんぶん こまつな、しらたまもち	あぶら	826 12.8	23.0 2.4	☆揚げぎょうざ：2つ
21日 (水)	ごはん		白身魚のチーズパン粉焼き かぶとさつまいものシチュー もやしのナムル	たら とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ、かぶ とうもろこし もやし	こめ パンこ さつまいも ごま	あぶら	833 15.1	27.0 2.4	1/22：小学校5年生中止
22日 (木)	ごはん		チキン南蛮 卵の花 豆腐としいたけのお吸い物 エクレア	とりにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ、おから、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ ごぼう、ねぎ こんにやく	こめ、こめ ごま あぶら タルタルソース さとう、ふ さいとも、エクレア	あぶら	884 14.7	31.7 2.4	卵の花はおからの別名で、おからの炒り煮した料理のことを言います。
23日 (金)	麦 ごはん		ハヤシライス じゃがいもとチーズのオムレツ ブロッコリーのサクサクサラダ	ぶたにく いんげんまめ たまご ベーコン、チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし、キャベツ	セロリ たまねぎ マッシュルーム じゃがいも	こめ、むぎ あぶら	あぶら	861 15.1	30.2 3.1	明治22年、山形県の小学校で日本で初めて給食が提供されました。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。

26日 (月)	ごはん		さけの紅葉焼き 具だくさんすいとん 野沢菜漬けの和え物	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな のざわな	だいこん はくさい、ねぎ しいたけ キャベツ、きゅうり	こめ すいとん ごま	マヨネーズ あぶら ごま	783 13.2	30.8 2.5	明治22年、山形県の小学校で日本で初めて給食が提供されました。
27日 (火)	中華麺		勝浦たんたん麺(スープ) 中華きゅうり チーカマのにんじんフリッター	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく、ねぎ たまねぎ はくさい きゅうり	ちゅうかめん こむぎ ごま	あぶら ごま	735 16.5	25.3 4.0	勝浦タンタンメンは、千葉県勝浦市のご当地ラーメンです。
28日 (水)	さつまいも ごはん (ごましお)		いわしのかば焼き 大根と焼きねぎの豚汁 ※ほうれん草ののり和え	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草 だいこん えのき、もやし	しょうが、ねぎ こんにやく でんぶん さいとも	こめ、さとう さつまいも でんぶん さいとも	ごま あぶら	726 14.5	31.1 2.6	山武郡市でとれた大根と長ネギを使った豚汁は、長ネギを一度焼くことで甘くなります。
29日 (木)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) もずくスープ ※芝山にんじんケーキ	ぶたにく だいず とうふ たまご、いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ、えのき、もずく	にんにく、セロリ たまねぎ きゅうり、ねぎ	こめ、さとう ごま こむぎ	あぶら	882 15.7	22.7 3.3	丸朝さんのにんじんを使ったにんじんケーキは、芝山町の給食の自慢のこんだてです。
30日 (金)	ごはん		ひれかつ 白菜と大根のみそ汁 ※スタミナなっとう みかんクレープ	ぶたにく たまご、みそ あぶらあげ、なっとう とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ ほうれん草	だいこん はくさい しょうが にんにく	こめ こむぎ パンこ クレープ	あぶら	846 16.0	26.4 2.6	千葉県は豚養(豚の飼育)もさかんです。豚肉の中でも最高級のひれ肉を使ったトンカツです。

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
813	27.1	830	20~30
14.8	2.8	13~20	2.5
		%*	%以下

*エネルギー比%



1月24日から30日は 全国学校給食週間

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。期間中は、給食の歴史に触れ、地場産物を取り入れた給食を紹介します。

なお、期間中は、芝山町の丸朝園芸より芝山町のにんじんを無償で給食にご提供いただきます。芝山町のにんじんを使った献立もたくさん紹介します。(マークが付いています。)

【給食の歴史】 明治22年、日本で初めて提供された給食について紹介します。

【地場産物の活用】 丸朝園芸の芝山町のにんじんをはじめ、山武郡市でとれる地場産物や千葉県内でとれる魚やお肉を献立に取り入れて紹介します。

※期間中登場する芝山町の給食の人気メニュー「ほうれん草ののり和え」「芝山にんじんケーキ」「スタミナ納豆」の3品が、2月1日から1ヶ月間、期間限定で空の駅風和里レストランでも提供される予定です。